За здаровы лад жыцця

№ 4

Прачніцесь, людзі, плачуць дзеці..

Лістапад 2000г.

ГРАМАДСКА-АСВЕТНІЦКАЯ ГАЗЕТА ВІЦЕБШЧЫНЫ

Чым горшае жыццё, тым больш людзі п'юць

Сустракаючыся з рознымі людзьмі ў розных рэгіёнах рэспублікі, я заўважыў, што колькасць людзей, якія п'юць, напрамую залежыць ад узроўню іхняга жыцця. Згадзіцесь, што за апошнія гады гэты ўзровень вагаўся. Дык вось, як толькі дыбрабыт грамадзян павялічваўся, як яны пачыналі шукаць шляхі пазбаўлення ад алкагольнай залежнасці, калі ж цэны зноў пачыналі скакаць, людзі зноў пачыналі піць.

Відаць, хутка ў нашай краіне павялічацца толькі аб'ёмы спажывання хлеба, цукру і спіртных напояў. Вялікая колькасць людзей топіць сваё гора ў віне. Чалавеку, які іншым разам атрымлівае 20 — 30 тысяч беларускіх рублёў, прасцей купіць бутэльку «чарніла» за 500 рублёў, чым кілаграм мяса альбо каўбасы за 2,5 — 3 тысячы рублёў.

Паводле афіцыйных статыстычных даных, жыхары ў 2 разы менш сталі спажываць прадуктаў харчавання, найперш — яек, каўбас, сметанковага масла. А вось піць сталі значна больш. Больш купляюць і цукру, што сведчыць аб вырабе самагону. У шэрагу раёнаў Магілёўшчыны павялічылася колькасць спіртных напояў і колькасць тых людзей, якія стаяць на ўліку ў наркалагічным дыспансеры.

Нярэдка сама дзяржава падштурхоўвае людзей да такіх учынкаў. Прычына першая — перыядычная запазычанасць па зарплаце, прычына другая — жадание папоўніць бюджэт. Так, напрыклад, кіраўніцтва Быхаўскага агароднінакансервавага завода, калі пераканалася ў недастатковым распаўсюджванні сваёй прадукцыі, вырашыла адкрыць вінны цэх, што і дазволіла палепшыць бюджэтныя паказчыкі.

Леанід ПАЎЛАЎ.

ВОЗ возьмет под свой патронаж эксперимент по совершенствованию охраны здоровья, который проводится в Витебской области

Всемирная организация охраны здоровья возьмет под свой патронаж эксперимент по совершенствованию здравоохранения, который проводится в Витебской области.

Об этом заявил в Витебске технический советник Европейского регионального бюро ВОЗ Морцен Квист. По его оценке, витебские эскулапы, по чьей инициативе начат эксперимент, делают верный акцент на развитие статуса семейного врача, врача общей практики, особенно в сельской местности. Это повысит качество и доступность медицинского обслуживания, считает он. Однако каким образом ВОЗ окажет поддержку в поисках наилучшей организации охраны здоровья и его финансирования, Морцен Квист пока не сообщил. Что касается республиканского министерства здравоохранения, то его представители обещали и организаторскую, и материальную поддержку витебским экспериментаторам, сообщает БЕЛТА.

ЗЯЛЁНАЯ АПТЭКА

Каліна звычайная

Першыя звесткі аб лекавых уласцівасцях каліны знойдзены ў траўніках XV стагоддзя. У лячэбных мэтах выкарыстоўваюць кару і плады. Плады ўтрымліваюць дубільныя, фарбавальныя, пекцінавыя рэчывы, цукар, арганічныя кіслоты, крухмал, вітаміны С, Р. Яны паляпшаюць работу сэрца, аказваюць вяжучае, антысептычнае, жаўцягоннае і мачагоннае дзеянне, паніжаюць крывяны ціск, паскараюць зажыванне ран, язваў, спыняюць крывацёкі пры язвеннай хваробе страўніка і дванаццаціперснай кішкі.



У кары знойдзена таксама шмат карысных рэчываў. Гэта валяр'янавая і ізаваляр'янавая кіслоты, смолы, дубільныя, вяжучыя, фарбавальныя рэчывы, горкі гліказід, цукар, кальцый, вітаміны С, К, эфірнае масла. Кара каліны паляпшае функцыі страўніка, кішэчніка, паніжае крывяны ціск, аказвае заспакаяльнае, кроваспыняльнае, антысептычнае дзеянне пры матачных крывацёках, танізуе, павышае працаздольнасць.

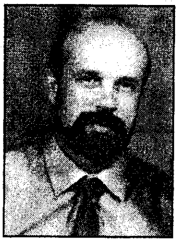
Сок з каліны

Плады каліны размяць, адціснуць сок. Жамерыны заліць гатаванай вадой, паварыць 10 – 15 хвілін. Адвар зліць і злучыць з сокам. Па смаку дабавіць цукар або мёд. Захоўваць у халодным месцы.

1 кг каліны, 250 мл вады, цукар або мёд па смаку.

Сок з мёдам п'юць 2 – 3 разы на дзень пры бранхіяльнай астме, гіпертанічнай хваробе, болях у вобласці сэрца, печані. Сокам можна паласкаць поласць рота і горла пры ангіне, захворваннях дзяснаў, праціраць скуру твару пры высыпцы і вуграх.

ПЕДАГОГАМ И РОДИТЕЛЯМ О НАРКОМАНИИ И НАРКОТИКАХ



Леонид Кузнецов, ведущий специалист МИРВЧ

ПЕЧАЛЬНАЯ ИСТОРИЯ одного города

Молодой промышленный город Светлогорск, вырос на месте маленького местечка с многовековой историей. Его жителям часто задают вопрос. «Почему ваш город называют столицей белорусской наркомании?» А история начиналась довольно просто.

В начале 80-х годов двое светлогорских парней стали студентами ленинградских вузов. Там они познакомились с изготовителями наркотиков, и сами начали их принимать. Это привело к тому, что учеба в институте быстро закончилась в связи с отчислением за неуспеваемость и пропуски занятий. Бывшие студенты вернулись домой. И привезли с собой «технологию», т.е. способ изготовления раствора суррогатов опия из маковой соломки. Они были горды своим отличием от других, своим особым опытом и демонстрировали это сверстникам. Эта геройская поза могла привлекать и привлекала подражателей. Они нашлись. Постепенно начал складываться круг потребителей опиатов. Начало наркотизации прошло почти незамеченным, так как информации по проблеме наркомании почти не было, о ней упоминалось в курсе психиатрии для студентов мединститутов, но большинство врачей знали об этом только по книгам, а живого наркомана в жизни не видели. Не готовы к этой проблеме оказались и органы милиции.

К середине 80-х годов проблема выросла до таких размеров, что спрятать ее уже было невозможно. С ней попробовали бороться, и о ней начали говорить. Появилась прозвучавшая как гром с ясного неба статья в «Комсомольской правде» о капитане Афонине и о том, как он борется с наркоманами. А боролись с ними согласно действующему законодательству: по статье об уголовной ответственности за потребление наркотиков наркомана нужно было поймать и посадить в тюрьму. Начали судить и сажать. Наркоманы стали прятаться, родители, боясь, что их сын или дочь попадут в тюрьму, скрывали факты потребления наркотиков их детьми, не обращались вовремя за медицинской помощью. Это способствовало тому, что болезнь продолжала разрастаться.

Следующим толчком послужило пресловутое и уже основательно забытое постановление о борьбе с пьянством. Подростки, в прежние времена начинавшие свои опыты с пива и вина, обнаружили, что традиционных напитков уже не достать, а купить дозу наркотика никаких сложностей не представляло. Отцы, занятые добыванием средств к существованию, матери, после работы выстаивавшие длиннющие очереди за очередным дефицитом, обнаруживали потребление наркотиков своими детьми тогда, когда болезнь уже сформировалась. К тому времени численность наркоманов в городе по косвенным подсчетам была от 3000 до 5000 человек.

В 1996 году в город пришел СПИД. Эпидемическая вспышка началась в среде наркоманов. В течение 1996 года было выявлено более 800 ВИЧ-инфицированных. Наркомания переросла в еще более страшную проблему.

Угроза заражения СПИДом заставила принимать более эффективные меры. При поддержке международных фондов в городе был реализован ряд проектов, принесших положительные результаты. Стали применяться современные подходы к профилактике и оказанию помощи. Изменилось отношение к наркоманам со стороны молодежи. Геройский ореол вокруг наркомана погас и заменился на страшное ощущение смерти. Резко уменьшилось число молодых людей, начавших потреблять наркотики в 1997—1999 годах. Можно было думать, что СПИД начал побеждать наркоманию. Но нет. Думать так — значит совершать опаснейшую ошибку. Новые потребители суррогатов опия продолжают появляться. Модным становится курение конопли, которую даже некоторые медики не считают серьезным наркотиком, забывая о том, что до 10% людей, начавших курить марихуану, переходят затем на более тяжелые наркотики.

Другие города нашей республики, к сожалению, начинают проходить тот же путь, который прошел Светлогорск. К настоящему времени в Гомельской области по подсчетам наркологической службы может насчитываться до 15 тысяч наркоманов. И эта болезнь продолжает поражать все новых людей и захватывать все новые регионы.

Эпидемиологические исследования наркологических зависимостей в Беларуси

В последние годы наблюдается тенденция к увеличению употребления наркотиков, особенно среди молодежи. Общее число пациентов, зависимых от психоактивных веществ, допускающих их эпизодическое употребление и состоящих на учете в наркологических учреждениях республики, возросло за 1995—1997 гг. в 1,9 раза и достигло 3767 человек. В той же степени за исследуемый период увеличилось и ежегодное выявление новых пациентов, составившее 1265 человек. Показатели заболеваемости и распространенности наркомании за указанный период удвоились. Еще в большей степени (в 3,2 раза) возросло число состоящих на наркологическом учете подростков в возрасте до 15 лет. Основу контингента, находящегося на учете, составляют больные наркоманией и лица, допускающие эпизодическое употребление наркотиков, - 87,2 %.

Результаты прогнозирования наркологической ситуации на период до 2000 г. свидетельствуют о ее дальнейшем ухудшении. Предполагается, что число больных наркоманией, зарегистрированных в наркологических учреждениях республики, возрастет в 1,5 раза.

Наиболее высокий показатель «Распространенность потребления» отмечается в Гомельской области (72,9) и г.Минске (42,4). В остальных областях он ниже среднереспубликанского уровня. Гродненская — 28,9, Брестская — 26,6, Минская — 19,6, Витебская — 14,6 и Могилевская — 13,0; в Могилеве (13,1) и Витебске (16,7).

(Продолжение следует)

Трезвость - норма жизни

Почти 11 лет работает в Санкт–Петербурге Международный институт резервных возможностей человека под руководством известного ученого, психиатра-нарколога, психотерапевта Григорьева Григория Игоревича. А в Витебской области успешно работают ученики Г.И. Григорьева, ведущие специалисты этого института. У нас в гостях директор Филиала МИРВЧ, психотерапевт, медицинский психолог Советная Н.В.

Наталья Викторовна, несколько слов о работе Вашей организации.

За время нашего существования в институте пролечено более120 тысяч, а в Филиале более 13 тысяч человек, страдающих от алкоголизма, курения, избыточного веса, неврозов, в том числе заикания, энуреза. Собрана огромная база данных, проводится ее изучение и совершенствование методики.

Основной метод - метод Целебного зарока - создан в результате кропотливого труда и включает в себя последние самые эффективные психотерапевтические методики. В институте работают высококвалифицированные специалисты, ученики доктора Григорьева. Изучение эффективности лечения показало, что все врачи имеют высокие результаты. Тяга к спиртному, курению, перееданию снимается полностью у 90-95% пациентов. Во многих семьях с благодарностью вспоминают врачей и психологов Григорьева Г.И., Кузнецова Л.П., Гореву Ж.П., Олейникову В.Г.

Возникает вопрос, а что же оставшиеся 5-10%?

Как правило, это люди, попавшие на лечение случайно: ни желания лечиться, ни осознания своей болезни и связанных с ней проблем у них нет, зачастую они и не готовятся к лечению, пьют до последнего дня. Следовательно, не выполняется главное условие лечения: большое, искреннее желание лечиться. В каждом конкретном случае разбираемся, иногда рекомендуем воспользоваться другими методами, направляем в клинику. Важно, чтобы человек хотел сам добиться положительного результата.

А тех, кто хочет начать новую жизнь, не удерживают никакие преграды и расстояния. К нам приезжают больные из Москвы, Пскова, Смоленска, Рязани, Минска и даже Нижневартовска и Барнаула.

Имеют ли значение личностные качества психотерапевта?

Да. И в первую очередь - пьет, курит ли он сам? Ведущие специалисты института и большинство других сотрудников отказались от умеренного употребления алкоголя и курения, а в своих семьях ввели "сухой" закон. Остальные стоят на этом пути, без этого работать у нас просто нельзя.

Еще очень важная характеристика личности - отношение к Вере, Богу, Церкви. Наши сотрудники не просто верующие люди, но и *воцерковленные*, а это означает, что они регулярно (не реже 1 раза в месяц) исповедуются и причащаются, соблюдают посты, стараются жить по Заповедям Божьим, значит, по совести.

Лечение тоже как-то связано с верой и религией?

Результат любой работы связан с Богом. "Без меня не можете творить ничего" - сказал Он. А там, где есть болезнь, лечит врач, а исцеляет Господь. Институт имеет благословение Митрополита Санкт-Петербургского и Ладожского Владимира, врачи Филиала МИРВЧ работают по благословению и под духовным окормлением отца Михаила (Уляхина) из Полоцка. Сам метод в своей основе опирается на опыт православного Братства Трезвости и Милосердия, основанного до революции священником Александром Рождественским и восстановленного в наши дни не без участия МИРВЧ.



Для того, чтобы вылечиться, надо быть верующим?

Это было бы, конечно, замечательно. Но лечить надо всех, в том числе и неверующих. Правда, делаем мы это всегда с надеждой, что наши слова о Вере и Боге упадут, как зерна, на плодородную почву и прорастут в душах этих людей Верой, которая все равно живет в генах каждого из нас и которая, в конечном итоге, нас и спасает.

Спасибо за интервью.

НИЗКИЙ ПОКЛОН ПСИХОТЕРАПЕВТАМ

Самый убедительный ответ на вопрос об эффективности лечения алкоголизма, табакокурения, ожирения и неврозов по методу Целебного зарока доктора Г. И. ГРИГОРЬЕВА - письма исцеленных им и его учениками людей. (По понятным причинам фамилии авторов не называем).

В возрасте 33-х лет, - пишет житель Невеля Т., - я пришел к выводу, что все неудачи, преследовавшие меня в жизни, происходили только от спиртного. Все ошибки, совершенные мною, были сделаны или во хмелю, или с похмелья. Попытки самостоятельно бороться с самим собой ни к чему не привели. Я обратился за помощью в Александро - Невское братство трезвости, к врачам Международного института резервных возможностей человека.

13 сентября 1999 года я прошел курс лечения по методу Целебного зарока доктора Григорьева Г.И. Результат превзошел все ожидания. После непродолжительного периода адаптации (приспособления к новому, трезвому образу жизни) я почувствовал небывалый прилив сил, проснулась жажда деятельности. Теперь по вечерам, ложась в постель, я чувствую приятную усталость, соединенную с чувством огромного удовлетворения от жизни. Я вижу результаты своего труда, вижу уважение со стороны моих коллег по работе. У меня появилось желание ЖИТЬ!

Безмерно благодарен врачам за их помощь, которую они оказывают людям, возвращая людей к жизни.

А вот пример того, как алкогольный недуг свалил даже мужественного воина.

Служил на Севере, - рассказывает в своем письме С., гражданин России, родом из Полоцка, - воспитывал молодых солдат, имею поощрения от командования, правительственные награды. Одно «но» - не был чужд пороков. Запил. Утратил чувство меры. На помощь пришли люди в белых халатах из Международного института резервных возможностей человека. А узнал я про этих добрых людей из публикаций местной газеты (спасибо работникам редакции!).

Врачи вернули меня к жизни - я сейчас трезв и чист душой. Продолжайте свое благородное дело по возрождению генофонда. Низкий поклон целителям из МИРВЧ!

Беражы здароўе замалада

Забалела сэрца...

У наш час стрэсавых сітуацый кожны павінен быць гатовы дапамагчы сабе або сваім блізкім пры з'яўленні вострага болю ў вобласці сэрца.

Неадкладна спыніце рух або работу, пастарайцеся сесці. Расшпіліце каўнер, паслабце рэмень, расчыніце дзверы або акно. Пакладзіце пад язык таблетку нітрагліцэрыну, валідолу або кавалачак цукру з 6 – 7 кроплямі Вотчала, прыміце 30 кропель валакардзіну або карвалолу.

Калі пасля гэтага боль не сціхне на працягу 5 хвілін, пакладзіце пад язык другую таблетку нітрагліцэрыну і папрасіце родных або суседзяў неадкладна выклікаць «хуткую дапамогу». Да прыезду ўрача не спрабуйце ўстаць, нават калі боль сціхне.

Не пакідайце чалавека з болем у сэрцы аднаго, папрасіце суседзяў наглядаць за ім, пакуль вы прыгатуеце лякарства, расчыніце вокны, расшпіліце адзенне, каб паступала свежае паветра.

Калі боль не праходзіць, да прыезду «хуткай дапамогі» пастаўце хвораму 2 гарчычнікі на вобласць грудзіны, надайце яму паўляжачае становішча, апусціце ногі па шчыкалатку ў тазік з гарачай вадой.

Калі сэрца спынілася і парушылася дыханне, не чакаючы прыезду ўрача, пачынайце праводзіць непрамы масаж сэрца і штучнае дыханне да з'яўлення самастойнага дыхання і пульсу.

Калі вы схільныя да частых сардэчных прыступаў, заўсёды насіце ў кішэні хустачку, на якой выразна напісана назва хваробы, група крыві, дзе ляжыць лякарства. Напрыклад: у мяне стэнакардыя, дапамажыце, таблеткі ў нагруднай кішэні пінжака.

Секреты со всего света

Настой травы или корней полыни обыкновенной (чернобыльника) применяют как успокаивающее средство при эпилепсии, судорогах, нервных заболеваниях, бессоннице.

***

Настой корневищ пырея ползучего — широко распространенного сорняка — обладает ценным свойством восстанавливать нарушенный обмен веществ при кожных и других заболеваниях.

***

Смесь пчелиного меда со свекольным соком в соотношении 1:1 помогает при гипертонии и простудных заболеваниях.

***

Настой и отвар корневищ спаржи лекарственной принимают при ревматизме, болях в суставах, кожных заболеваниях, эпилепсии.

У ПАРАДКУ САМАКРЫТЫЦЫ



- Так, добрая газета «За здаровы лад жыцця». Давай за гэта і вып'ем! *Мал. У. Саветнага*

ИЗ КНИГИ ОТЗЫВОВ

...За год похудела на 20 кг, за первый месяц сразу на 9 кг. Почувствовала большое облегчение: легче стала на подъем, перестали мучить головокружения, стабилизировалось давление.

...Ни в какое сравнение не идет то, что было в моей жизни до лечения, и какой она стала после. Наладились отношения в семье, на работе ценят и уважают.

...Я лечилась на 1 год, и весь этот срок самочувствие мое было прекрасным, похудела на 13-15 кг. Легко ограничивала себя в питании. Спасибо!

Заснавальнік і рэдактар: Леанід Кузняцоў
Адрас: 211540, г. Гарадок, вул. Баграмяна, 22-55
Тэлефон: (239) 2-17-04, *E-mail:* shemidt@mail.ru

Выдадзена пры падтрымцы Віцебскага аддзялення ГА «Фонд імя Льва Сапегі»
Распаўсюджваецца бясплатна
Наклад 290 асобнікаў